

विकसित भारत समाचार

वर्ष : 10 | अंक : 162 | गुवाहाटी | रविवार, 7 जनवरी, 2024 | मूल्य : 10 रुपए | पृष्ठ : 8 | VIKSIT BHARAT SAMACHAR | Regd. RNI No. ASSHIN/2014/56526

पीएम मोदी ने भारत की राजनीति की संस्कृति को बदला : नड्डा **पेज 2**

बर्मीज सुपारी पार कराने में शामिल तीन पुलिस अधिकारी गिरफ्तार **पेज 3**

आजादी के बाद पहली बार 10 गांव की महिला सरपंचों ने संसद की चौखट... **पेज 5**

खेल रत्न नहीं मिला तो अदालत गई पश्याड़ स्वर्ण विजेता ज्योति, खेल मंत्रालय ... **पेज 7**

करीमगंज के स्कूल में 35 छात्र बेहोश, गुणोत्सव स्थिगित



करीमगंज (हि.स.)। राज्य के करीमगंज जिले के रामकृष्णनगर विद्यापीठ हायर सेकेन्डरी स्कूल के छात्रों में सामूहिक हिस्ट्रीरिया ने अभिभावकों के साथ-साथ अधिकारियों के बीच भी चिंता बढ़ा दी है। रिपोर्टों के अनुसार, 35 छात्र, जिनमें ज्यादातर लड़कियाँ थीं, हिस्ट्रीरिया के कारण चीखने-चिल्लाने लगे और जमीन पर लोटने लगे। इसमें शिक्षकों में दखलत फैल गई। जिसके बाद जिला आयुक्त (डीसी) मुदुल दातव ने रामकृष्णनगर विद्यापीठ के गुणोत्सव कार्यक्रम को रद्द कर दिया। स्कूल के बाहरी मूल्यांकनकर्ता नियुक्त प्रोफेसर द्वारा गुणोत्सव कार्यक्रम को कहा कि शिनिवार को सुवध की असंबली के दौरान दो छात्राएं चिल्लाने लगीं और जमीन पर लोटने लगीं। शिक्षकों

और अन्य कर्मचारियों ने तुरंत उड़े उड़ाया और बीमार कक्ष में भेज दिया। कुछ मिनटों के बाद एक के बाद एक के बीच छात्रों का सहित कम से कम 35 छात्रों को रामकृष्णनगर सिविल अस्पताल में भर्ती कराया गया है। घटना के बाद में सुनकर, अभिभावक और मोहल्लेवासी स्कूल परिषद में जमाने हो गए और गुणोत्सव रोकने की मांग करने लगे। वे छात्रों को लेकर जबरन स्कूल परिषद से बाहर चले गए। प्रोफेसर दातव ने कहा कि हानि जिता आयुक्त को स्विच कर दिया है और प्राधिकरण द्वारा गुणोत्सव कार्यक्रम को रद्द कर दिया गया है। इस बीच, अतिरिक्त जिला आयुक्त ध्रुवज्योति पाटक, जिला मिशन

-शेष पुष्ट दो पर

पूर्वाञ्छल कृष्णी
(असमीजा दैनिक)
PURVANCHAL KESARI
(ASSAMESE DAILY)

GOOD LUCK PUBLICATIONS
House No. 30, D. Neog Path,
ABC, Guwahati - 781005
Mob: 94350 14771, 97070 14771

**S.S.
Traders**
Suppliers in : All kinds of Door Fittings Modular Kitchen & Accessories, etc.
D. Neog Path,
Near Dora Planet ABC, G.S. Road,
Guwahati - 05
97079-99344

सुप्रभात
पृथ्वी सत्य पे टिकी हुई है, ये सत्य की ही ताकत है, जिससे सूर्य चमकता है और हवा बहती है। वास्तव में सभी चीजें सत्य पे टिकी हुई हैं।
- आचार्य चाणक्य

न्यूज गैलरी
सीतारमण ने सिविकम सरकार की सराहना की

गंगटोक/नई दिल्ली (हि.स.)। के द्वाय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने वित्तीय समावेशन प्रयासों में सिविकम की उत्तराखणीय उपलब्धि की सराहना की। सिविकम के तीन दिवसीय दौरे पर पहुंचे निर्मला सीतारमण ने विधिन केंद्रीय योजनाओं के तहत 3,828 रुपए के क्रांति प्रयासप्रति संपै। वित्त मंत्रालय ने शिनिवार को एक्स (पूर्व में टिक्टर) पर जारी पोस्ट में बताया कि केंद्रीय वित्त मंत्री -शेष पुष्ट दो पर

पूर्वाञ्छल कृष्णी
(असमीजा दैनिक)
PURVANCHAL KESARI
(ASSAMESE DAILY)

GOOD LUCK PUBLICATIONS
House No. 30, D. Neog Path,
ABC, Guwahati - 781005
Mob: 94350 14771, 97070 14771

**S.S.
Traders**
Suppliers in : All kinds of Door Fittings Modular Kitchen & Accessories, etc.
D. Neog Path,
Near Dora Planet ABC, G.S. Road,
Guwahati - 05
97079-99344

सुप्रभात
पृथ्वी सत्य पे टिकी हुई है, ये सत्य की ही ताकत है, जिससे सूर्य चमकता है और हवा बहती है। वास्तव में सभी चीजें सत्य पे टिकी हुई हैं।
- आचार्य चाणक्य

सुनवाई के बीच वकील ने सीजेराई के सामने रख दी शराब की बोतलें



इंडी अधिकारियों पर हमला टीएमसी नेता के खिलाफ लुकआउट नोटिस जारी



देश में एक साथ त्रिस्तरीय चुनाव कराने की तैयारी

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

देश में एक साथ त्रिस्तरीय चुनाव कराने की तैयारी

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की जांच करने के लिए

बीएनपी की मांग-यूएन कराए रेल घटना की ज

खरीदारी

इन वजहों से विंटर शॉपिंग का है अपना ही मजा

सौम्य के मौसम के मायने अलग-अलग लोगों के लिए अलग-अलग हो सकते हैं। यह इस बात पर निभर करता है कि आप इसे कैसे जी रहें हैं। जहाँ तक लोगों की बात है, तो कई दशकों से इसे स्टाइल से जोड़कर देखा जा रहा है। हर कोई कपड़ों की परतों के बीच अपने स्टाइल और फैशन सेस का प्रदर्शन करता चाहता है। मार्केटिंग प्रैफरेन्स में सुनिता करता चाहता है। वह सर्वश्रेष्ठ दिखना चाहता है। मार्केटिंग प्रैफरेन्स में बहतरीन शैली वाले कपड़ों को देख पाते हैं। वह कहती है कि आज के दौर में मार्केट में एक बढ़कर एक कलेक्शन मौजूद हैं, जो हर वरायटी और रेज में हैं। जब तक जाड़े का मौसम है, तब तक ज़ाक़र फैशन किया जा सकता है। आपके शॉपिंग के अवधारणा के अलावा सामानों में नए स्टाइल को तरजीह दी है। अप्रौढ़ पर जब आप शॉपिंग करने निकलते हैं, तो आपका कोक्स एक चीज पर नहीं होता। अगर आप सर्दी के मौसम में शॉपिंग के लिए निकल रहे हैं, तो कपड़ों के अलावा दूसरे प्रैफरेन्स जैसे जूते, फॉनीचर, घर को सजाने के लिए सामान और मोबाइल फोन तक पर नगर जौङाएं।



ऊनी कपड़ों का क्रेज अलग होता है

होमेप्रैर कविता रोय कहती है, विंटर शॉपिंग का अपना मजा है। ऊनी कपड़ों का क्रेज ही कुछ और होता है। ये बेहद आकर्षक होते हैं और इन्हें कैरी करने में भी मजा आता है। न्यू इयर को घाया में रखते हुए युड़े परिवार के लिए शॉपिंग की चौथी है। यह ऐसा समय होता है, जब एक साथ कई पार्टीज अटेड करनी होती है। ऐसे में कपड़ों में वरायटी तो होनी ही चाहिए। दूसरा, चूंकि यह सर्दी का पीक टाइम है, इसलिए बाजार में शानदार प्रैफरेन्स देखने को मिल जाते हैं। जब मार्केट में नमूनाबिक चीजें मिलें, तो शॉपिंग का मजा और ज्यादा बढ़ जाता है।

मौसम के अनुरूप कपड़ों की डिमांड

एक गारमेंट कॉर्पोरेशन के लिए है कि विंटर सीजन में सिल्क, नर्म ऊनी और कॉटन के कपड़ों की डिमांड ज्यादा है। हमारे पास अलग-अलग रेज में हर तरह के कपड़े मौजूद हैं। यह सच है कि सर्द मौसम के अनुरूप कपड़ों की डिमांड ज्यादा है, लेकिन हमने हर तरह के नए कपड़ों में कोम्पॉनेंट्स की ओफर दिया है, जिसे लोग प्रसंद कर रहे हैं।

रंगों के साथ एक्सप्रेसिंग करने का अवसर

विंटर्स सीजन आपको रंगों और कपड़ों के साथ प्रयोग करने का अवसर प्रदान देता है। मैन्यूफैक्चरिंग कंपनियां प्रॉडक्ट बनाने समय सर्विसों के दैरान रंग पैलेट में कुछ बढ़े बदलाव लेकर आती हैं। इन दिनों दो या अधिक रंग के मिश्रण वाले कपड़ों को प्रेपर किया जा रहा है। हरें, एक्सपर्ट्स कहते हैं कि आप शॉपिंग के दैरान रिच सेटिंग, कमर्मीयों का याहार की पर्याप्ति के आधार पर योग्य है। ऊनी कपड़ों के आजमाना सकती है। जाड़े का मौसम है, तो बाजार में इन दिनों ऊनी कपड़ों का भी जुरूर दर्द है। यह निश्चित रूप से आपके स्टाइल में इजाफा करने वाला सौदा साबित होगा।

बुद्धि बढ़ाने के बहुतायीन तरीके



तकनीक के बढ़ते प्रयोग ने हमारी बुद्धि को अखण्ड कर दिया है, छोटी से बड़ी बातों को याद करने के लिए हम पूरी तरह से तकनीक साधनों पर निर्भर हो रहे हैं। हमने अपने दिमाग का पूरी तरह से प्रयोग करना बढ़ाव दिया है और इसका सीधा अपर याहार पर पड़ रहा। तकनीक क्षमताओं और दिमागी उलझन से बचने के कारण याहार कमज़ोर होने लगी है।

कुछ नया कीजिए

बुद्धि को बढ़ाने के लिए पार्पांपिक तरीकों को छोड़कर कुछ नया आजमाने की कोशिश कीजिए। यह नया तरीका आपको याहार को बढ़ाव में मददगार होगा, ब्योंकिं जब भी हम नया करने की कोशिश करते हैं तो हमें आसानी से याद हो जाता है। इसके लिए खाने की नई रेसिपी आजमाए, व्यायाम के नये तरीके आजमाए, अपनी सामान्य दिनवर्चनों को भी थोका मज़दार कीजिए।

नियमित व्यायाम

शरीर को फिट करने के अलावा अगर आप आपनी याहार को बढ़ावा चाहते हैं तो व्यायाम को अपनी दिनचरी में शामिल

कीजिए। सप्ताह में कम 5-6 दिन व्यायाम करने से दिमाग को कार्यक्षमता बढ़ाती है। व्यायाम करने से दिमाग में भी रुक्स सचार अच्छे से होता है और दिमाग की कोशिकाएं भी अधिक सक्रिय हो जाती हैं।

दिमागी कसरत करें

आपने बुद्धि बढ़ाने के लिए दिमागी कसरत जरूर कीजिए। अपने मोबाइल में अपने जरूरी नंबर संरक्षित करने के अलावा कुछ जहरी नंबर को याद करने की कोशिश कीजिए। एक बार नंबर याद करने के एक साथ बढ़ाव देने से दोबारा याद करने की कोशिश करें। इसपर ही बुद्धि बढ़ती है।

उत्सुकता है जरूरी

सभी बातों को सामान्य तरीके से लेने के बजाय उत्सुकता से उठे लीजिए। नए चिकित्सों के बारे में जानने के लिए हमेशा उत्सुक रहें, नई जाह जाने का जब भी मौका मिले उसे उत्सुक के साथ स्वीकार कीजिए।

सकारात्मक सोच रखें

दिमागी क्षमता बढ़ाने के लिए सकारात्मक सोच रखेना बहुत

मुद्रक एवं प्रकाशक राकेश शर्मा द्वारा अजय त्यागी के लिए इंको प्रिंटिंग प्रेस, पोस्ट एवं पीएस : गड़चीक, कटावाडी मस्जिद के पास, कामरूप (मेट्रो), गुवाहाटी-35 से मुद्रित एवं गुडलक पब्लिकेशंस, हाउस नं. 30, डी. नेत्र पथ, डोना स्लैनेट के नजदीक, एबीसी, जीएस रोड गुवाहाटी-5 से प्रकाशित।

संपादक : राकेश शर्मा, मोबाइल : 94350-14771, 97070-14771 • कार्यकारी संपादक : डॉ. आसमां बेगम • फोन : 0361-2960054 (संपादकीय) e-mail : viksitbharatsamacharghy@gmail.com, (सभी विवाद सिर्फ गुवाहाटी न्याय क्षेत्र के अधीन)



सेहत का खजाना है मूँगफली, सदियों में जरूर खाएं

जाता है, जो एक बहुतायी एंटी-ऑक्सिडेंट है। यह तनाव को उत्तर देता है और त्वचा को खुबसूरत बनाता है। साथ ही इसमें ट्राइटोफेन नामक अमीनो एंसिड मौजूद होता है, जो मॉर्सिन में सेरोटोनिन के उत्पादन में मदद करता है। जो लोग ड्रिंक्स में होते हैं, उनके लिए मूँगफली बहुत अच्छी साबित होती है।

विटमिन बी का खोल

मूँगफली में विटमिन बी 3 अच्छी मात्रा में होता है, जो यादादात और दिमाग के लिए बहुत जरूरी है। इसके अलावा, इसमें विटमिन बी कोम्लेस भी अच्छी मात्रा में पाया जाता है।

बरतें सावधानी

वैसे तो मूँगफली का सेवन सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है। विंजेटरेंस भी अंडे की बहुत ही फायदेमंद है। विंजेटरेंस भी अंडे की जाह मूँगफली खाकर आसानी से अपने शरीर में प्रोटीन्स की कमी को पूरा कर सकते हैं।

एक साथ बहुत ज्यादा मूँगफली का सेवन नहीं करना चाहिए किन्तु इनमें ऊनी या लैन करने का काम करता है। नमक की मूँगफली दिल व बीपी के महिलों को लेकर थोड़ी सावधानियां बरती भी जरूरी हैं।

एक साथ बहुत ज्यादा मूँगफली का सेवन नहीं करना चाहिए किन्तु इनमें ऊनी या लैन करने का काम करता है। नमक की मूँगफली दिल व बीपी के महिलों को लेकर थोड़ी सावधानियां बरती भी जरूरी हैं।

ब्रह्मला में ओमेगा-6 फैट भी भरपूर मिलता है, जो स्वस्थ कोशिकाओं और अच्छी त्वचा के लिए जिमेदार है। इसलिए मूँगफली स्किन के लिए बहुत फायदेमंद होती है।

मूँगफली में ओमेगा-6 फैट भी भरपूर मिलता है, जो कोशिकाओं और अच्छी त्वचा के लिए जिमेदार है। इसलिए मूँगफली स्किन के लिए बहुत फायदेमंद होती है।

हेल्दी हार्ट के लिए**रिकन करेगी गलो**

मूँगफली में ओमेगा-6 फैट भी भरपूर मिलता है, जो कोशिकाओं और अच्छी त्वचा के लिए जिमेदार है। इसलिए मूँगफली स्किन के लिए बहुत फायदेमंद होती है।

टेस्टी

रिलेशन

हर टूटे रिलेशनशिप को बचाने में मददगार हैं ये टिप्प



दिनप्रतिदिन बदलते लाइफस्टाइल और एडवांस होते समय में आजकल रिस्टों में दरार आना और रिस्टों के टटना बहुत ही आम बात हो गई है। बिंगो होने के बदले और अपनी जिदी में व्यस्त होने के बदले दूरी बढ़ने का एक बड़ा कारण साबित हो रही है हालांकि रिलेशनशिप में अस्सर संबंध बनते और बिंगो रहते हैं लेकिन अगर इस बीच आपका पार्टनर आपको इनोर कर रहा है तो आपको इन चीज़ों को इनोर करना चाहिए।